



MEO Mensch Entwicklung Organisation / Doris Dohse

## Führen und Folgen, Berühren und Berührt werden

Führen und Folgen, Berühren und Berührt werden sind Elemente unseres täglichen Lebens. Sie reflektiert wahrzunehmen, die Wirkung auf das eigene Körpersystem zu spüren und diese aktiv zu gestalten, ist Ziel dieses außergewöhnlichen Seminars. So wird die Qualität zwischenmenschlicher Kommunikation gefördert, hilfreich für berufliche wie auch private Situationen.

Wir üben und reflektieren Führen, Folgen, Berühren und Berührt werden mittels Bewegungselementen aus unterschiedlichsten Philosophien wie z.B. Feldenkrais, Tanz und AIKIDO. Kenntnisse zu den einzelnen Bewegungs-Philosophien sind nicht notwendig. Unsere sehr erfahrene Trainerin Doris Dohse wird diese Bewegungselemente anleiten. Sie sind die „Trägersubstanz“ die 4 unterschiedlichen Situationen erfahrbar und übbar zu machen.

Inhalte: Führen und Folgen: achtsame Präsenz und deren Wirksamkeit, (Körper)-Haltung und die eigene Achse deutlich machen, Gehen zu zweit, Umkehrbarkeit, sich Einlassen und einen gemeinsamen Rhythmus finden, Klarheit in der Kommunikation

Kontakt und Ablehnung: Kontaktaufnahme, Umarmung, Grenzen erkennen und setzen, Unterschiede wahrnehmen und goutieren

Berühren und Berührt werden: Arten von Berührung und deren Qualitäten (Hände, Einfühlsamkeit,...), den Organismus einstimmen, sich selbst spüren und andere achtsam wahrnehmen

---

Ziel Die unterschiedliche Wirkung von Führen, Folgen, Berühren und Berührt werden auf das eigene Körpersystem wahrnehmen und reflektieren.

Feinsinnige Präsenz und deren Wirkung auf die zwischenmenschliche Kommunikation wahrnehmen, üben und aktiv gestalten.

Mit Bewegungselementen aus unterschiedlichen Philosophien (z.B. Feldenkrais, Tanz, AIKIDO) experimentieren.

Reflexion der Erkenntnisse und Transfer in den beruflichen wie privaten Alltag.

---

Trainerin Doris Dohse ([www.adelheit-doho.de](http://www.adelheit-doho.de))

Feldenkrais-Pädagogin, Assistenz-Trainerin, Aikido-Lehrerin und Tangotänzerin

Sie leitet die Schule für Aikido und Feldenkrais in Wiesbaden und assistiert in Feldenkrais-Ausbildungen. Seit nunmehr 13 Jahren tanzt sie Tango Argentino.

---

**Zielgruppe** Personen, die sich mit Führen, Folgen, Berühren und Berührt werden über unterschiedliche Bewegungselemente auseinandersetzen wollen, um die Qualität zwischenmenschlicher Kommunikation im Beruf wie Privatleben zu verbessern.

Kenntnisse zu den Bewegungsphilosophien sind nicht notwendig, es erfolgt eine professionelle Anleitung!

---

**Termin** 26.11.2016 von 10 Uhr bis 27.11.2016 ca. 16 Uhr

**Ort** Seminarkulturhaus Wesenufer, Wesenufer 1, A- 4085 Waldkirchen am Wesen

**Kosten** max. 150,- € zuzüglich Unterkunft und Verpflegung ;  
Das Seminar wird zum Selbstkostenpreis angeboten, die Kosten werden je nach TeilnehmerInnenanzahl angepasst; max. 20 min. 10 TNInnen

---

**Anmeldung** bis 10.10.2016 per email [nina.obernosterer@liwest.at](mailto:nina.obernosterer@liwest.at)

---

**Veranstalter** MEO – Mensch Entwicklung Organisation

Unsere Gruppe ist selbstgesteuert und besteht aus sechs Personen, die 2008 gemeinsam eine Coaching & Beratung-Ausbildung absolviert haben. Wir organisieren einmal jährlich Weiterbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen, zu der wir auch gerne andere Interessierte einladen.